

تم تحميل وعرض المادة من

# موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



# توزيع المنهج للفصل الدراسي الثاني - للعام 1447هـ

الصف: الثالث الثانوي		توزيع منهج مادة التربية الصحية والبدنية ٢				الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٧ هـ	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ
الأحد	٧/٢٩	اللياقة البدنية والصحية: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٨/٠٦	كرة اليد: التنطيط: (باليد من الوقوف، والمشي، والجري)، (العالي، والمنخفض)	٨/١٣	الريشة الطائرة: المسكات الأساسية: الأمامية، الخلفية، مسكة الإبهام، مسكة شكل V - حركة القدمية: (الطن، الزحقة، قفزة المقص)	٨/٢٠
الاثنين	٧/٣٠	اللياقة البدنية والصحية: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	٨/٠٧	كرة اليد: التصويب من مستوى: (الحوض، الكتف، فوق الرأس)، (السلمية من المشي، من الجري)	٨/١٤	الريشة الطائرة: الإرسال: (الأمامي المنخفض والعالي، الخلفي المنخفض والعالي)	٨/٢١
الثلاثاء	٨/٠١		٨/٠٨		٨/١٥		٨/٢٢
الأربعاء	٨/٠٢	كرة اليد: التمرير من مستوى: (الركبة، الحوض، الكتف، الرأس، فوق الرأس، البندولية)	٨/٠٩	كرة اليد: ممارسة نشاط تنافسي	٨/١٦	الريشة الطائرة: الضربة الأمامية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة)	٨/٢٣
الخميس	٨/٠٣		٨/١٠		٨/١٧		٨/٢٤
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ
الأحد	٨/٢٧	كرة الطائرة: التمرير: (بالأصابع للأمام ولأعلى وللخلف، بالساعدين للأمام ولأعلى وللخلف)	٩/٠٥	إجازة يوم التأسيس	٩/١٢	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	٩/١٩
الاثنين	٨/٢٨	كرة الطائرة: الإرسال: (من أسفل مواجهه، والجانب، من أعلى)	٩/٠٦	كرة الطائرة: ممارسة نشاط تنافسي	٩/١٣	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	٩/٢٠
الثلاثاء	٨/٢٩		٩/٠٧	كرة المضرب (التنس): وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (الشرقي، الغربي، الغاري) - الإرسال: (المستقيم من أعلى، من الجانب، من تحت الفراغ)	٩/١٤		٩/٢١
الأربعاء	٩/٠١	كرة الطائرة: الضربة الساحقة: (المستقيمة) - حائط الصد (الفرد)	٩/٠٨	كرة المضرب (التنس): الضربة الأمامية: (بوجه المضرب، الساحقة، الطائرة المسقطة، الطائرة العالية، نصف الطائرة)، الضربة الخلفية: (الطائرة، نصف الطائرة)	٩/١٥	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	٩/٢٢
الخميس	٩/٠٢		٩/٠٩		٩/١٦		٩/٢٣
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثامن	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ
الأحد	١٠/١٠	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	١٠/١٧	كرة السلة: التمرير بيد واحدة من: (الكتف، البسيطة من أسفل، المرتدة، الطويلة)	١٠/٢٤	كرة السلة: ممارسة نشاط تنافسي	١١/٠١
الاثنين	١٠/١١	كرة السلة: التمرير باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة)	١٠/١٨	كرة السلة: الارتكاز: (الأمامي، الخلفي، المحاورة بالكرة - التنطيط من: (الوقوف، والمشي، والجري)، (العالي والمنخفض)	١٠/٢٥	كرة الطاولة: وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (المصافحة، القلم)	١١/٠٢
الثلاثاء	١٠/١٢		١٠/١٩		١٠/٢٦		١١/٠٣
الأربعاء	١٠/١٣	كرة السلة: التمرير باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة)	١٠/٢٠	كرة السلة: ممارسة نشاط تنافسي	١٠/٢٧	كرة الطاولة: الإرسال: (بوجه المضرب الأمامي، بوجه المضرب الخلفي، القاطع بوجه المضرب وظهره)	١١/٠٤
الخميس	١٠/١٤		١٠/٢١		١٠/٢٨		١١/٠٥
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تاريخ	الأسبوع الرابع عشر	تاريخ
الأحد	١١/٠٩	كرة الطاولة: الضربة الخلفية: (الرافعة، الساحقة)	١١/١٦	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي زوجي	١١/٢٣	كرة القدم: الجري بالكرة: (بوجه القدم الخارجي، بوجه القدم الداخلي، الجري المتعرج بالكرة)	١١/٣٠
الاثنين	١١/١٠	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي فردي	١١/١٧	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي زوجي	١١/٢٤	كرة القدم: كتم الكرة وإستلامها: (بباطن القدم، بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بالصدر)	١٢/٠١
الثلاثاء	١١/١١		١١/١٨		١١/٢٥		١٢/٠٢
الأربعاء	١١/١٢	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي فردي	١١/١٩	كرة القدم: ركل الكرة: التمرير والتصويب: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم)	١١/٢٦	كرة القدم: التصويب: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي)	١٢/٠٣
الخميس	١١/١٣		١١/٢٠		١١/٢٧		١٢/٠٤
اليوم	تاريخ	الأسبوع السادس عشر	تاريخ	الأسبوع السابع عشر	تاريخ	الأسبوع الثامن عشر	تاريخ
الأحد	١٢/٢١	إجازة عيد الأضحى	١٢/٢١	كرة القدم: ممارسة نشاط تنافسي	١٢/٢٨	مراجعة عامة	١٢/٢٨
الاثنين	١٢/٢٢	من: ١٤٤٧/١٢/٠٥ إلى ١٤٤٧/١٢/١٥	١٢/٢٢	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٢/٢٩		١٢/٢٩
الثلاثاء	١٢/٢٣		١٢/٢٣	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	١٢/٣٠		١٢/٣٠
الأربعاء	١٢/٢٤		١٢/٢٤	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	١٢/٣١		١٢/٣١
الخميس	١٢/٢٥		١٢/٢٥	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	١٢/٣٢		١٢/٣٢
تواريخ مهمة							
تواريخ مهمة	٧/٢٩	بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني	٩/١٧	بداية إجازة عيد الفطر	١٢/٠٥	بداية إجازة عيد الأضحى	١٢/٠٦
	٩/٠٥	إجازة يوم التأسيس	١٠/٠٩	نهاية إجازة عيد الفطر	١٢/١٥	نهاية إجازة عيد الأضحى	١٢/١٠
			١٠/١٠	بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر	١٢/١٦	بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر	٠٣/١٠
معلم/ة المادة:					مدير/ة المدرسة:		

# توزيع المنهج للفصل الدراسي الثاني - للعام 1447هـ

الصف: الثالث الثانوي		توزيع منهج منطقة مكة والمدينة وجدة والطائف				الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٧هـ	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الرابع	تاريخ
الأحد	٧/٢٩	اللياقة البدنية والصحية: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٨/٠٦	كرة اليد: التنطيط (باليد من الوقوف، والمشي، والجري)، (العالي، والمنخفض)	٨/١٣	الريشة الطائرة: الضربة الخلفية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة)	٨/٢٠
الاثنين	٧/٣٠	اللياقة البدنية والصحية: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	٨/٠٧	كرة اليد: التصويب من مستوى: (الحوض، الكتف، فوق الرأس)، (السلمية من المشي، من الجري)	٨/١٤	الريشة الطائرة: الإرسال: (الأمامي المنخفض والعالي، الخلفي المنخفض والعالي)	٨/٢١
الثلاثاء	٨/٠١	كرة اليد: التمرير من مستوى: (الركبة، الحوض، الكتف، الرأس، فوق الرأس، البندولية)	٨/٠٨	كرة اليد: ممارسة نشاط تنافسي	٨/١٥	الريشة الطائرة: الضربة الأمامية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة)	٨/٢٢
الأربعاء	٨/٠٢	كرة اليد: التمرير من مستوى: (الركبة، الحوض، الكتف، الرأس، فوق الرأس، البندولية)	٨/٠٩	كرة اليد: ممارسة نشاط تنافسي	٨/١٦	الريشة الطائرة: الضربة الأمامية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة)	٨/٢٣
الخميس	٨/٠٣	كرة اليد: التمرير من مستوى: (الركبة، الحوض، الكتف، الرأس، فوق الرأس، البندولية)	٨/١٠	كرة اليد: ممارسة نشاط تنافسي	٨/١٧	الريشة الطائرة: الضربة الأمامية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة)	٨/٢٤
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ
الأحد	٨/٢٧	كرة الطائرة: التمرير: (بالأصابع للامام ولأعلى وللخلف، بالمساعدين للامام ولأعلى وللخلف)	٩/٠٥	إجازة يوم التأسيس	٩/١٢	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	٩/١٩
الاثنين	٨/٢٨	كرة الطائرة: الإرسال: (من أسفل مواجهه، والجانب، من أعلى)	٩/٠٦	كرة الطائرة: ممارسة نشاط تنافسي	٩/١٣	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	٩/١٤
الثلاثاء	٨/٢٩	كرة الطائرة: الضربة الساحقة: (المستقيمة) - حائط الصد (الفردي)	٩/٠٧	كرة المضرب (التنس): وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (الشرقي، الغربي، القاري - الإرسال: (المستقيم من أعلى، من الجانب، من تحت الذراع)	٩/١٤	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	٩/١٥
الأربعاء	٩/٠١	كرة الطائرة: الضربة الساحقة: (المستقيمة) - حائط الصد (الفردي)	٩/٠٨	كرة المضرب (التنس): الضربة الأمامية: (بوجه المضرب، الساحقة، الطائرة المسطرة، الطائرة العالية، نصف الطائر، الضربة الخلفية: (الطائرة، نصف الطائرة)	٩/١٥	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	٩/١٦
الخميس	٩/٠٢	كرة الطائرة: الضربة الساحقة: (المستقيمة) - حائط الصد (الفردي)	٩/٠٩	كرة المضرب (التنس): الضربة الأمامية: (بوجه المضرب، الساحقة، الطائرة المسطرة، الطائرة العالية، نصف الطائر، الضربة الخلفية: (الطائرة، نصف الطائرة)	٩/١٦	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	٩/١٧
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثامن	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ
الأحد	١٠/١٠	كرة المضرب (التنس): ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	١٠/١٧	كرة السلة: التمرير بيد واحدة من: (الكتف، البسيطة من أسفل، المرتدة، الطويلة)	١٠/٢٤	كرة السلة: ممارسة نشاط تنافسي	١١/٠٢
الاثنين	١٠/١١	كرة السلة: التمرير باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة)	١٠/١٨	كرة السلة: الارتكاز: (الأمامي، الخلفي، المحاور بالكرة - التنطيط من: (الوقوف، والمشي، والجري)، (العالي والمنخفض)	١٠/٢٥	كرة الطاولة: وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (المصافحة، القلم)	١١/٠٣
الثلاثاء	١٠/١٢	كرة السلة: التمرير باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة)	١٠/١٩	كرة السلة: التمرير باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة)	١٠/٢٦	كرة الطاولة: الضربة الأمامية: (القاطعة بوجه المضرب، الرافعة، المقوسة، الساحقة، نصف الطائرة، الساقطة)	١١/٠٤
الأربعاء	١٠/١٣	كرة السلة: التمرير باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة)	١٠/٢٠	كرة السلة: التمرير باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة)	١٠/٢٧	كرة الطاولة: الضربة الأمامية: (القاطعة بوجه المضرب، الرافعة، المقوسة، الساحقة، نصف الطائرة، الساقطة)	١١/٠٥
الخميس	١٠/١٤	كرة السلة: التمرير باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة)	١٠/٢١	كرة السلة: التمرير باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة)	١٠/٢٨	كرة الطاولة: الضربة الأمامية: (القاطعة بوجه المضرب، الرافعة، المقوسة، الساحقة، نصف الطائرة، الساقطة)	١١/٠٦
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تاريخ	الأسبوع الرابع عشر	تاريخ
الأحد	١١/٠٩	كرة الطاولة: الضربة الخلفية: (الرافعة، الساحقة)	١١/١٦	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي زوجي	١١/٢٣	كرة القدم: الجري بالكرة: (بوجه القدم الخارجي، بوجه القدم الداخلي، الجري المتعرج بالكرة)	١١/٢٤
الاثنين	١١/١٠	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي فردي	١١/١٧	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي زوجي	١١/٢٤	كرة القدم: كتم الكرة واستلامها: (بباطن القدم، بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بالصدر)	١١/٢٥
الثلاثاء	١١/١١	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي فردي	١١/١٨	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي زوجي	١١/٢٥	كرة القدم: كتم الكرة واستلامها: (بباطن القدم، بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بالصدر)	١١/٢٥
الأربعاء	١١/١٢	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي فردي	١١/١٩	كرة القدم: ركل الكرة: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم)	١١/٢٦	كرة القدم: التصويب: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي)	١١/٢٦
الخميس	١١/١٣	كرة الطاولة: ممارسة نشاط تنافسي فردي	١١/٢٠	كرة القدم: ركل الكرة: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم)	١١/٢٧	كرة القدم: التصويب: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي)	١١/٢٧
اليوم	تاريخ	الأسبوع السادس عشر	تاريخ	الأسبوع السابع عشر	تاريخ	الأسبوع الثامن عشر	تاريخ
الأحد	١٢/٢١	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٢/٢٨	كرة القدم: ممارسة نشاط تنافسي	١٢/٢٨	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٢/٢٨
الاثنين	١٢/٢٢	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	١٢/٢٩	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٢/٢٩	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٢/٢٩
الثلاثاء	١٢/٢٣	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	١٢/٣٠	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٢/٣٠	كرة القدم: قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٢/٣٠
الأربعاء	١٢/٢٤	كرة القدم: ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب)	١٢/٣١	كرة القدم: ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب)	١٢/٣١	كرة القدم: ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب)	١٢/٣١
الخميس	١٢/٢٥	كرة القدم: ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب)	١٢/٣١	كرة القدم: ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب)	١٢/٣١	كرة القدم: ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب)	١٢/٣١
تواريخ مهمة							
تواريخ مهمة	٧/٢٩	بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني	٩/١٧	بداية إجازة عيد الفطر	١١/٢٨	بداية إجازة عيد الأضحى	١٢/١٣
	٩/٠٥	إجازة يوم التأسيس	١٠/٠٩	نهاية إجازة عيد الفطر	١٢/١٥	نهاية إجازة عيد الأضحى	١٢/١٧
			١٠/١٠	بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر	١٢/١٦	بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر	٠٣/١٧
معلم/ة المادة:	مدير/ة المدرسة:						

الاختبارات النهائية  
والبرامج العلاجية

مراجعة عامة